Fabriquer son dentifrice maison naturel

Une recette de dentifrice en poudre à l'argile

Comme vous pouvez vous en douter, l'ingrédient principal est **l'argile**. Mais il vous faudra aussi du bicarbonate de soude et de l'huile essentielle de menthe. Vous verrez que le résultat est **une poudre** que vous devrez utiliser sur une brosse à dent humidifiée. Voici les étapes de cette recette :

- Dans un petit bol, mettez 3 cuillères à soupe d'argile
- Ajoutez ensuite une cuillère à café de bicarbonate de soude
- Mélangez
- Versez maintenant 8 gouttes d'huile essentielle de menthe douce
- Mélangez à nouveau
- Versez dans un récipient en verre pour bien conserver la poudre

Conseil: Les poudres étant volatiles, il est recommandé de protéger votre nez et votre bouche avec un foulard ou un masque lorsque vous les manipulez

Une recette de dentifrice à la menthe

Pour cette recette il vous faut de l'argile verte, du bicarbonate de soude, des clous de girofle, de l'huile essentielle de menthe et un verre d'eau. Procédez ainsi :

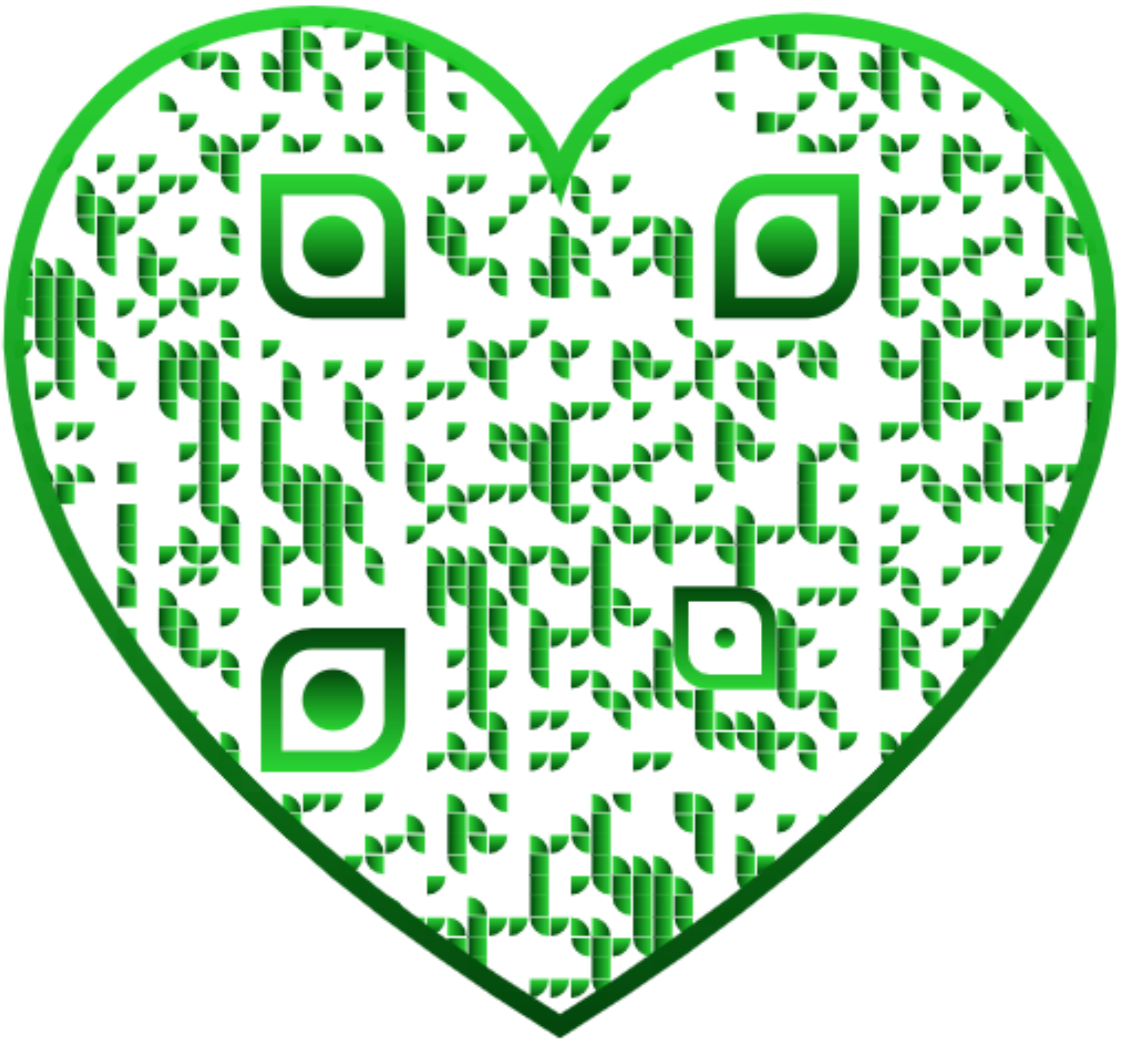
- Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile verte (réduite en poudre) avec une cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- Réduisez en poudre 2 clous de girofle et incorporez-les au mélange
- Ajoutez petit à petit l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse
- Ajoutez ensuite 2 gouttes d'huile essentielle de menthe

Ce dentifrice sera parfait en tant qu'anti-inflammatoire et antiseptique mais également pour avoir une meilleure haleine grâce au clou de girofle

CONSEILS

Fabriquer son dentifrice implique de prendre **quelques précautions**. Vous ne devez, par exemple, jamais tremper votre brosse à dents directement dans la poudre ou la pâte.

SHOUT
SHARE
IT



Utilisez une spatule pour étaler le dentifrice sur votre brosse à dents et **nettoyez-la après chaque utilisation**.

Il est toujours conseillé de préparer de **petites quantités de dentifrice**. Une préparation pour une dizaine de jours est suffisante et conservez-la dans **un lieu à l'abri de la chaleur**.

Lavez-vous toujours les mains avant de faire votre préparation et désinfectez vos ustensiles. L'hygiène est importante, que ce soit au niveau des ustensiles que vous utilisez comme au niveau du lavage des mains